

ঘেরগুসংহিতা

॥ শ্রীগণেশায় নমঃ ॥

মঙ্গলাচরণম্ ।

আদীশ্বরায় প্রণমামি তস্মৈ যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা ।

বিত্রাজতে প্রোল্লভরাজযোগমারোচুমিচ্ছোরধিরোহিণীব ॥

ষট্‌কর্মশোধনং নাম প্রথমোপদেশঃ

অথ ষট্‌স্বযোগকথনম্ ।

একদা চণ্ডকাপালির্গন্ধা ঘেরগুকুণ্ডিরম্ ।

প্রণম্য বিনয়ানুভূত্যা ঘেরগুং পরিপৃচ্ছতি ॥ ১ ॥

শ্রীচণ্ডকাপালিরুবাচ ।

ষট্‌স্বযোগং যোগেশ তত্ত্বজ্ঞানস্য কারণম্ ।

ইদানীং শ্রোতুমিচ্ছামি যোগেশ্বর বদ প্রভো ॥ ২ ॥

ঘেরগু উবাচ ।

সাধু সাধু মহাবাহো যন্মাং স্বং পরিপৃচ্ছসি ।

কথ্যামি হি তে বৎস সাবধানাবধারণ ॥ ৩ ॥

নাস্তি মায়াসমঃ পাশো নাস্তি যোগাৎ পরং বলম্ ।

নাস্তি জ্ঞানাৎ পরো বন্ধুর্নাহঙ্কারাৎ পরো রিপুঃ ॥ ৪ ॥

অভ্যাসাৎ কাদিবর্ণানাং যথা শাস্ত্রাণি বোধয়েৎ ।

তথা যোগং সমাসাদ্য তত্ত্বজ্ঞানং চ লভ্যতে ॥ ৫ ॥

সূকৃতৈর্দুষ্কৃতৈঃ কার্যৈর্জায়তে প্রাণিনাং ঘটঃ ।

ঘটাদুঃপদ্যতে কর্ম ঘটীয়ন্তং যথা ভ্রমেৎ ॥ ৬ ॥

উর্ধ্বাধো ভ্রমতে যদ্বদ্বদীয়ন্তং গবাং বশাৎ ।

তদ্বৎ কর্মবশাজ্জীবো ভ্রমতে জন্মমৃত্যুভিঃ ॥ ৭ ॥

আমং কুণ্ডমিবাস্ত্বস্যো জীর্য়মাণঃ সদা ঘটঃ ।

যোগানলেন সন্দহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচরেৎ ॥ ৮ ॥

অথ সপ্তসাধনম্ ।

শোধনং দৃঢ়তা চৈব স্তৈর্যং ধৈর্যং চ লাঘবম্ ।

প্রত্যক্ষং চ নির্লিপ্তং চ ষট্‌স্বসপ্তসাধনম্ ॥ ৯ ॥

অথ সপ্তসাধনলক্ষণম্ ।

ষট্‌কর্মণা শোধনং চ আসনেন ভবেদৃঢ়ম্ ।

মুদ্রয়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা ॥ ১০ ॥

প্রাণায়ামাল্লাঘবং চ ধ্যানাৎ প্রত্যক্ষমাত্মনঃ ।

সমাধিনা নির্লিপ্তং চ মুক্তিরেব ন সংশয়ঃ ॥ ১১ ॥

অথ শোধনম্ ।

ধৌতিবস্তিস্থতা নেতিনৌলিকী ট্রাটকং তথা ।
 কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্কর্মাণি সমাচরেৎ ॥ ১২ ॥
 অথ ধৌতিঃ ।
 অন্তর্ধৌতির্দন্তধৌতির্হৃদৌতির্মূলশোধনম্ ।
 ধৌতিং চতুর্বিধাং কৃৎস্বা ঘটং কুর্বন্তি নির্মলম্ ॥ ১৩ ॥
 অথান্তর্ধৌতিঃ ।
 বাতসারং বারিসারং বহিস্ফুতম্ ।
 ঘটস্য নির্মলার্থায় হ্যন্তর্ধৌতিশ্চতুর্বিধা ॥ ১৪ ॥
 অথ বাতসারঃ ।
 কাকচক্ষুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।
 চালয়েদুদরং পশ্চাদ্বর্ত্তনা রেচয়েচ্ছনৈঃ ॥ ১৫ ॥
 বাতসারং পরং গোপ্যং দেহনির্মলকারণম্ ।
 সর্বরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্ধকম্ ॥ ১৬ ॥
 অথ বারিসারঃ ।
 আকণ্ঠং পূরয়েদ্বারি বক্ত্রেণ চ পিবেচ্ছনৈঃ ।
 চালয়েদুদরেণৈব চোদরাড্রেচয়েদধঃ ॥ ১৭ ॥
 বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনির্মলকারকম্ ।
 সাধয়েদ্যঃ প্রয়জ্জেন দেবদেহং প্রপদ্যতে ॥ ১৮ ॥
 বারিসারং পরাং ধৌতিং সাধয়েদ্যঃ প্রয়জ্জতঃ ।
 মলদেহং শোধয়িত্বা দেবদেহং প্রপদ্যতে ॥ ১৯ ॥
 অথ অগ্নিসারঃ ।
 নাভিগ্রন্থিং মেরুপৃষ্ঠে শতবারং চ কারয়েৎ ।
 উদরাময়জং ত্যক্তা জাঠরাগ্নিং বিবর্ধয়েৎ ॥ ২০ ॥
 অগ্নিসারমিয়ং ধৌতির্যোগিনাং যোগসিদ্ধিদা ।
 এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা ।
 কেবলং ধৌতিমাত্রেন দেবদেহো ভবেদক্ষুবম্ ॥ ২১ ॥
 অথ বহিস্ফুতধৌতিঃ ।
 কাকীমুদ্রাং সাধয়িত্বা পূরয়েদুদরং মরুৎ ।
 ধারয়েদধ্ব্যামং তু চালয়েদধ্ববর্ত্তনা ।
 এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্যা কদাচন ॥ ২২ ॥
 অথ প্রক্ষালনম্ ।
 নাভিদগ্নে জলে স্থিত্বা শক্তিনাডীং বিসর্জয়েৎ ।
 করাভ্যাং ক্ষালয়েন্নাডীং যাবন্মলবিসর্জনম্ ।
 তাবৎপ্রক্ষাল্য নাডীং চ উদরে বেশয়েৎপুনঃ ॥ ২৩ ॥
 ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্ ।
 কেবলং ধৌতিমাত্রেন দেবদেহো ভবেদক্ষুবম্ ॥ ২৪ ॥
 বহিস্ফুতধৌতিপ্রয়োগঃ ।
 যামার্ধধারণশক্তিং যাবন্ম সাধয়েন্মরঃ ।
 বহিস্ফুতং মহদৌতিস্তাবচ্চৈব ন জায়তে ॥ ২৫ ॥
 অথ দন্তধৌতিঃ ।
 দন্তমূলং জিহ্বামূলং রক্তং চ কণ্ঠযুগ্ময়োঃ ।
 কপালরক্তং পঙ্কেতে দন্তধৌতিং বিধীয়তে ॥ ২৬ ॥
 অথ দন্তমূলধৌতিঃ ।
 খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া ।
 মার্জয়েদন্তমূলং চ যাবৎকিঙ্কিষমাহরেৎ ॥ ২৭ ॥
 দন্তমূলং পরা ধৌতির্যোগিনাং যোগসাধনে ।
 নিত্যং কুর্যাৎপ্রভাতে চ দন্তরক্ষায় যোগবিৎ ।
 দন্তমূলং ধাবনাদিকার্যেসু যোগিনাং মতম্ ॥ ২৮ ॥

অথ জিহ্বাশোধনম্ ।
 অথাৎ: সম্প্রবক্ষ্যামি জিহ্বাশোধনকারণম্ ।
 জরামরণরোগাদীনাশয়েদীর্ঘলম্বিকা ॥ ২৯ ॥
 অথ জিহ্বামূলধৌতিপ্রয়োগঃ ।
 তর্জনীমধ্যমাংহনামা অঙ্গুলিগ্রয়যোগতঃ ।
 বেশয়েদ্বলমধ্যে তু মার্জয়েদ্বল্লম্বিকামূলম্ ।
 শনৈঃ শনৈর্মার্জয়িত্বা কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৩০ ॥
 মার্জয়েদ্বল্লবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ।
 তদগ্রং লোহয়ন্ত্রেণ কষয়িত্বা শনৈঃ শনৈঃ ॥ ৩১ ॥
 নিত্যং কুর্যাৎপ্রয়জ্ঞেন রবেদুদয়কেহস্তকে ।
 এবং কৃতে চ নিত্যং সা লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ ॥ ৩২ ॥
 অথ কর্ণধৌতিপ্রয়োগঃ ।
 তর্জন্যঙ্গুল্যাক্ষেপেণ মার্জয়েৎ কর্ণরন্ধ্রয়োঃ ।
 নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তরং প্রকাশয়েৎ ॥ ৩৩ ॥
 অথ কপালরন্ধ্রপ্রয়োগঃ ।
 বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষেপ মর্দয়েদ্বালরন্ধ্রকম্ ।
 এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৩৪ ॥
 নাড়ী নিম্নলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ।
 নিদ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিবান্তে চ দিনে দিনে ॥ ৩৫ ॥
 অথ হৃদ্বৌতিঃ ।
 হৃদ্বৌতিং ত্রিবিধাং কুর্যাদ্গুবমনবাসসা ॥ ৩৬ ॥
 অথ দণ্ডধৌতিঃ ।
 রম্ভাদণ্ডং হরিদণ্ডং বেত্রদণ্ডং তথৈব চ ।
 হৃদ্বাধ্যে চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহরেচ্ছনৈঃ ॥ ৩৭ ॥
 কফপিত্তং তথা ক্লেদং রেচয়েদুর্ধ্ববর্তনা ।
 দণ্ডধৌতিবিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদধ্ববম্ ॥ ৩৮ ॥
 অথ বমনধৌতিঃ ।
 ভোজনান্তে পিবেদ্বারি চাংহকণ্ঠপূরিতং সুধীঃ ।
 উর্ধ্বাং দৃষ্টিং ক্ষণং কৃৎবা তজ্জলং বময়েৎপুনঃ ।
 নিত্যমভ্যাসযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ ॥ ৩৯ ॥
 অথ বাসোধৌতিঃ ।
 একোনবিংশতিঃ হস্তঃ পঞ্চবিংশতি বৈ তথা ।
 চতুরঙ্গুলবিস্তারং সূক্ষ্মবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ ।
 পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎপ্রোচ্যতে ধৌতিকর্মকম্ ॥ ৪০ ॥
 গুল্মস্তরঙ্গীহাকুষ্ঠকফপিত্তং বিনশ্যতি ।
 আরোগ্যং বলপুষ্টিশ্চ ভবেৎস্য দিনে দিনে ॥ ৪১ ॥
 অথ মূলশোধনম্ ।
 অপানকূরতা তাবদ্যাবমূলং ন শোধয়েৎ ।
 তস্মাৎসর্বপ্রয়জ্ঞেন মূলশোধনমাচরেৎ ॥ ৪২ ॥
 পীতমূলস্য দণ্ডেন মধ্যমাঙ্গুলিনাংপি বা ।
 যজ্ঞেন ক্ষালয়েদুহ্যং বারিণা চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৩ ॥
 বারয়েৎকোষ্ঠকাঠিন্যমামাজীর্ণং নিবারয়েৎ ।
 কারণং কান্তিপুষ্ঠ্যশ্চ বহ্নিমণ্ডলদীপনম্ ॥ ৪৪ ॥
 অথ বস্তিপ্রকরণম্ ।
 জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্যাদ্বিবিধা স্মৃতা ।
 জলবস্তিঃ জলে কুর্যাক্ষুষ্কবস্তিঃ সদা ক্ষিতৌ ॥ ৪৫ ॥
 অথ জলবস্তিঃ ।
 নাভিমল্লজলে পায়ুং ন্যস্তবানুং কটাসনম্ ।

আকুঞ্চনং প্রসারণং চ জলবস্তিঃ সমাচরেৎ ॥ ৪৬ ॥
 প্রমেহং চ উদাবর্তং ক্লুরবায়ুং নিবারয়েৎ ।
 ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমো ভবেৎ ॥ ৪৭ ॥
 অথ শুষ্কবস্তিঃ ।
 বস্তিঃ পশ্চিমোত্তানেন চালয়িত্বা শনৈরধঃ ।
 অশ্বিনীমুদ্রয়া পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ প্রসারয়েৎ ॥ ৪৮ ॥
 এবমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষো ন বিদ্যতে ।
 বিবৰ্ধয়েচ্ছাঠরাগ্নিমামবাতং বিনাশয়েৎ ॥ ৪৯ ॥
 অথ নেতিযোগঃ ।
 বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ ।
 মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতিকর্মকম্ ॥ ৫০ ॥
 সাধনান্নেতিকার্যস্য খেচরীসিদ্ধিমান্নুয়াৎ ।
 কফদোষা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫১ ॥
 অথ লৌকিকীযোগঃ ।
 অমন্দবেগেন তুন্দং ব্রাময়েদুভপার্শ্বয়োঃ ।
 সর্বরোগান্নিহন্তীহ দেহানলবিবৰ্ধনম্ ॥ ৫২ ॥
 অথ ট্রাটকম্ ।
 নিমেষোন্মেষকং ত্যক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ ।
 যাবদশ্রণি পতন্তি ট্রাটকং প্রোচ্যতে বুদ্ধৈঃ ॥ ৫৩ ॥
 এবমভ্যাসযোগেন শাস্ত্রবী জায়তে ধ্রুবম্ ।
 নেত্ররোগা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫৪ ॥
 অথ কপালভাতিঃ ।
 বাতক্রমব্যুৎ ক্রমেণ শীৎক্রমেণ বিশেষতঃ ।
 ভালভাতিং ত্রিধা কুর্যাকফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৫ ॥
 অথ বামক্রমকপালভাতিঃ ।
 ইডয়া পূরয়েদ্বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলাং পুনঃ ।
 পিঙ্গলয়া পূরয়িত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৫৬ ॥
 পূরকং রেচকং কৃৎবা বেগেন ন তু ধারয়েৎ ।
 এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৭ ॥
 অথ ব্যুৎক্রমকপালভাতিঃ ।
 নাসাভ্যাং জলমাকৃষ্য পুনর্বক্ত্রেণ রেচয়েৎ ।
 পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৮ ॥
 অথ শীৎক্রমকপালভাতিঃ ।
 শীৎকৃত্য পীত্বা বক্ত্রেণ নাসানলৈর্বিরেচয়েৎ ।
 এবমভ্যাসযোগেন কামদেবসমো ভবেৎ ॥ ৫৯ ॥
 ন জায়তে বার্ককং চ স্বরো নৈব প্রজায়তে ।
 ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৬০ ॥

ইতি শ্রীঘেরগুণসংহিতায়াং মহর্ষিঘেরগুণপচণ্ডকাপালিসংবাদে
 ঘটস্থযোগে ষট্কর্মশোধনং নাম প্রথমোপদেশঃ ॐ ॥

ঘটস্থযোগে দ্বাত্রিংশাশনবর্ণনম্

ঘেরণ্ড উবাচ ।

অভ্যাসাদ্যস্য দেহেহং যোগৌপমিকতাং ব্রজেৎ ।

মনশ্চ স্থিরতামেতি প্রোচ্যতে তদিহাংসনম্ ॥ ১ ॥

আসনানি সমস্তানি যাবন্তো জীবন্তবঃ ।

চতুরশীতিলক্ষাণি শিবেন কথিতানি চ ॥ ২ ॥

তেষাং মধ্যে বিশিষ্টানি ষোড়শোদশং শতং কৃতম্ ।

তেষাং মধ্যে মর্ত্যলোকে দ্বাত্রিংশদাসনং শুভম্ ॥ ৩ ॥

সিদ্ধং পদ্মং তথা ভদ্রং মুক্তং বজ্রং চ স্বস্তিকম্ ।

সিংহং চ গোমুখং বীরং ধনুরাসনমেব চ ॥ ৪ ॥

মৃতং গুপ্তং তথা মাংস্যং মৎস্যেন্দ্রাসনমেব চ ।

গোরক্ষং পশ্চিমোত্তানমুৎকটং সঙ্কটং তথা ॥ ৫ ॥

ময়ূরং কুঙ্কটং কূর্মং তথা চোত্তানকূর্মকম্ ।

উত্তানমণ্ডকং বৃক্ষং মণ্ডকং গরুড়ং বৃষম্ ॥ ৬ ॥

শলভং মকরং চোষ্ট্রং ভূজঙ্গং চ যোগাসনম্ ।

দ্বাত্রিংশদাসনানি তু মর্ত্যলোকে হি সিদ্ধিদম্ ॥ ৭ ॥

অথ সিদ্ধাসনম্ ।

যোনিস্থানকমস্ত্রিমূলঘটিতং সম্পীড়্য গুল্ফেতরং

মেদ্রোপর্যথ সংনিধায় চিবুকং কৃৎস্বা হৃদি স্থাপিতম্ ।

স্বাণুঃ সংযমিতেন্দ্రిয়োহচলদৃশা পশ্যন্ত্রবোরন্তরে

এবং মোক্ষবিধায়তে ফলকরং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৮ ॥

অথ পদ্মাসনম্ ।

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা

দক্ষোরূপরি পশ্চিমেণ বিধিনা কৃৎস্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।

অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-

দেতদ্ব্যাধিবিকারনাশনকরং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৯ ॥

অথ ভদ্রাসনম্ ।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ ।

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ করাভ্যাং চ ধৃৎস্বা চ পৃষ্ঠদেশতঃ ॥ ১০ ॥

জালঙ্করং সমাসাদ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।

ভদ্রাসনং ভবেদেতৎসর্বব্যাদিবিনাশকম্ ॥ ১১ ॥

অথ মুক্তাসনম্ ।

পায়ুমূলে বামগুল্ফং দক্ষগুল্ফং তথোপরি ।

সমকায়শিরোগ্রীবং মুক্তাসনং তু সিদ্ধিদম্ ॥ ১২ ॥

অথ বজ্রাসনম্ ।

জম্বাভ্যাং বজ্রবৎকৃৎস্বা গুদপার্শ্বে পদাবুভৌ ।

বজ্রাসনং ভবেদেতদ্যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥ ১৩ ॥

অথ স্বস্তিকাসনম্ ।

জানূর্বোরন্তরে কৃৎস্বা যোগী পাদতলে উভে ।

ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎপ্রচক্ষতে ॥ ১৪ ॥

অথ সিংহাসনম্ ।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যধো ব্যুৎক্রমেণোদ্ধতাং গতৌ ।

চিতিমূলৌ ভূমিসংস্থৌ করৌ চ জানুনোপরি ॥ ১৫ ॥

ব্যক্তবক্তো জলঙ্করং চ নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।

সিংহাসনং ভবেদেতৎসর্বব্যাদিবিনাশকম্ ॥ ১৬ ॥

অথ গোমুখাসনম্ ।

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ ।

স্থিরকায়ং সমাসাদ্য গোমুখং গোমুখাংসকৃতিঃ ॥ ১৭ ॥

অথ বীরাসনম্ ।

একপাদমথৈকস্মিন্মন্যসেদুরুসংস্থিতম্ ।

ইতরস্মিংশুতা পশ্চাদ্বীরাসনমিতিরিতিতম্ ॥ ১৮ ॥

অথ ধনুরাসনম্ ।

প্রসার্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ

করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদযুগ্মম্ ।

কৃৎস্না ধনুস্তল্যপরিবর্তিতাঙ্গং

নিগদ্য যোগী ধনুরাসনং তৎ ॥ ১৯ ॥

অথ মৃতাসনম্ ।

উতানং শববদ্ধুমৌ শয়ানং তু শবাসনম্ ।

শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারণম্ ॥ ২০ ॥

অথ গুপ্তাসনম্ ।

জানুর্বোরন্তরে পাদৌ কৃৎস্না পাদৌ চ গোপয়েৎ ।

পাদোপরি চ সংস্থাপ্য গুদং গুপ্তাসনং বিদুঃ ॥ ২১ ॥

অথ মৎস্যাসনম্ ।

মুক্তপদ্মাসনং কৃৎস্না উতানশয়নং চরেৎ ।

কূর্পর্যভ্যাং শিরো বেষ্ট্যং মৎস্যাসনং তু রোগহা ॥ ২২ ॥

অথ মাৎস্যেন্দ্রাসনম্ ।

উদরং পশ্চিমাভাসং কৃৎস্না তিষ্ঠতি যজ্ঞতঃ ।

নম্রাঙ্গং বামপাদং হি দক্ষজানুপরি ন্যসেৎ ॥ ২৩ ॥

তত্র যাম্যং কূর্পরং চ যাম্যকরে চ বক্তুকম্ ।

ব্রুবোর্মধ্যে গতা দৃষ্টিঃ পীঠং মাৎস্যেন্দ্রমুচ্যতে ।

মৎস্যেন্দ্রপীঠং জঠরাগ্নিদীপ্তং কুর্যাদ্রোগং চ স্রজা বিনাশনম্ ॥ ২৪ ॥

অথ পশ্চিমোত্তানাসনম্ ।

প্রসার্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ

সংন্যস্তভালং চিত্তিযুগ্মমধ্যে ।

যজ্ঞেন পাদৌ চ ধৃতৌ করাভ্যাং

যোগীন্দ্রপীঠং পশ্চিমোত্তানমাহঃ ॥ ২৫ ॥

অথ গোরক্ষাসনম্ ।

জানুর্বোরন্তরে পাদৌ উতানৌ ব্যক্তসংস্থিতৌ ।

গুল্কৌ চাচ্ছাদ্য হস্তাভ্যামুত্তানাভ্যাং প্রয়জ্ঞতঃ ॥ ২৬ ॥

কন্ঠসঙ্কোচনং কৃৎস্না নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।

গোরক্ষাসনমিত্যাহর্যোগিনাং সিদ্ধিকারণম্ ॥ ২৭ ॥

অথোৎকটাসনম্ ।

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্কৌ চ থে গতো ।

তত্রোপরি গুদং ন্যসেদ্বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনম্ ॥ ২৮ ॥

অথ সঙ্কটাসনম্ ।

বামপাদচিত্তের্মূলং বিন্যস্য ধরনীতলে ।

পাদদণ্ডেন যাম্যেন বেষ্টয়েদ্বামপাদকম্ ।

জানুযুগ্মে করযুগ্মমেতৎসঙ্কটমাসনম্ ॥ ২৯ ॥

অথ ময়ূরাসনম্ ।

ধরামবষ্টভ্য করযোস্তলাভ্যাং তৎকূর্পরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বম্ ।

উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ থে ময়ূরমেতৎপ্রবদন্তি পীঠম্ ॥ ৩০ ॥

বহুকদশনভুক্তং ভস্ম কুর্যাদশেষং জনয়তি জঠরাগ্নিং জারয়েৎকালকুটম্ ।

হরতি সকলরোগানাশ গুল্মস্রজাদীন্ ভবতি বিগতদোষং হ্যাসনং শ্রীময়ূরম্ ॥ ৩১ ॥

অথ কুঙ্কটাসনম্ ।

পদ্মাসনং সমাসাদ্য জানুর্বোরন্তরে করৌ ।

কূর্পর্যভ্যাং সমাসীনো উচ্চস্রঃ কুঙ্কটাসনম্ ॥ ৩২ ॥

অথ কূর্মাসনম্ ।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাদো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতৌ ।
 ঋজুকায়শিরোগ্রীবং কূর্মাসনমিতীরিতম্ ॥ ৩৩ ॥
 অথোত্তনকূর্মাসনম্ ।
 কুক্কটাসনবন্ধস্থং করাভ্যাং ধৃতকঙ্করম্ ।
 পীঠং কূর্মবদুত্তানমেতদুত্তানকূর্মকম্ ॥ ৩৪ ॥
 অথ মণ্ডুকাসনম্ ।
 পাদতলৌ পৃষ্ঠদেশে অঙ্গুষ্ঠে দ্বৈ চ সংস্পৃশেৎ ।
 জানুযুগ্মং পূরস্কৃত্য সাধয়েন্মণ্ডুকাসনম্ ॥ ৩৫ ॥
 অথোত্তনমণ্ডুকাসনম্ ।
 মণ্ডুকাসনমধ্যস্থং কূর্পর্যভ্যাং ধৃতং শিরঃ ।
 এতদ্বৈকবদুত্তানমেতদুত্তানমণ্ডুকম্ ॥ ৩৬ ॥
 অথ বৃক্ষাসনম্ ।
 বামোরুমূলদেশে চ যাম্যং পাদং নিধায় তু ।
 তিষ্ঠেত্তু বৃক্ষবদ্ধমৌ বৃক্ষাসনমিদং বিদুঃ ॥ ৩৭ ॥
 অথ গরুডাসনম্ ।
 জম্বোঝাভ্যাং ধরাং পীড্য স্থিরকায়ো দ্বিজানুনা ।
 জানুপরি করযুগ্মং গরুডাসনমুচ্যতে ॥ ৩৮ ॥
 অথ বৃষাসনম্ ।
 যাম্যগুল্ফে পায়ুমূলং বামভাগে পদেতরম্ ।
 বিপরীতং স্পৃশেদ্বৃষং বৃষাসনমিদং ভবেৎ ॥ ৩৯ ॥
 অথ শলভাসনম্ ।
 অধ্যাস্য শেতে করযুগ্মং বক্ষে ভূমিমবষ্টভ্য করযোস্তলাভ্যাম্ ।
 পাদৌ চ শূন্যে চ বিতস্তি চোদ্ধ্বং বদন্তি পীঠং শলভং মুনীন্দ্রাঃ ॥ ৪০ ॥
 অথ মকরাসনম্ ।
 অধ্যাস্য শেতে হৃদয়ং নিধায় ভূমৌ চ পাদৌ চ প্রসার্যমাণৌ ।
 শিরশ্চ ধ্বজা করদণ্ডযুগ্মে দেহাগ্নিকারং মকরাসনং তৎ ॥ ৪১ ॥
 অথোষ্ট্রাসনম্ ।
 অধ্যাস্য শেতে পদযুগ্মব্যস্তং পৃষ্ঠে নিধায়াপি ধৃতং করাভ্যাম্ ।
 আকুঞ্চয়েৎ সমাগুদরাস্যাগাঢ়মৌষ্ট্রং চ পীঠং যোগিনো বদন্তি ॥ ৪২ ॥
 অথ ভুজঙ্গাসনম্ ।
 অঙ্গুষ্ঠনাভিপৰ্যন্তমধোভূমৌ বিনিবসেৎ ।
 করতলাভ্যাং ধরাং ধ্বজোদ্ধ্বং শীর্ষং ফণীব হি ॥ ৪৩ ॥
 দেহাগ্নির্বর্ধতে নিত্যং সর্বরোগবিনাশনম্ ।
 জাগর্তি ভুজঙ্গী দেবী সাধনাদ্ভুজঙ্গাসনম্ ॥ ৪৪ ॥
 অথ যোগাসনম্ ।
 উত্তানৌ চরণৌ কৃষ্ণা সংস্থাপ্য জানুনোপরি ।
 আসনোপরি সংস্থাপ্য চোত্তানং করযুগ্মকম্ ॥ ৪৫ ॥
 পূরকৈর্বাযুমাকৃষ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।
 যোগাসনং ভবেদেতদ্যোগিনাং যোগসাধনে ॥ ৪৬ ॥

ইতি শ্রীঘেরগুপ্তসংহিতায়াং মহর্ষিঘেরগুপ্তচণ্ডকাপালিসংবাদে
 ঘটস্থযোগে দ্বাত্রিংশদশনবর্ণনং নাম দ্বিতীয়োপদেশঃ ॐ ॥

মুদ্রাপ্রয়োগো নাম তৃতীয়োপদেশঃ

ঘেরণ্ড উবাচ ।

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উদ্ভীযানং জলন্ধরম্ ।
মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেধশ্চ খেচরী ॥ ১ ॥
বিপরীতকরী যোনিব্রজোলী শক্তিচালনী ।
তাডাগী মাণ্ডুকীমুদ্রা শঙ্করী পঞ্চধারণা ॥ ২ ॥
অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভূজঙ্গিনী ।
পঞ্চবিংশতিমুদ্রাশ্চ সিদ্ধিদা ইহ যোগিনাম্ ॥ ৩ ॥

অথ মুদ্রাণাং ফলকথনম্ ।
মুদ্রাণাং পটলং দেবি কথিতং তব সংনিধৌ ।
যেন বিজ্ঞাতমাত্রেণ সর্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৪ ॥
গোপনীয়ং প্রয়ত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ ।
প্রীতিদং যোগিনাং চৈব দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৫ ॥
অথ মহামুদ্রাকথনম্ ।

পায়ুমূলং বামগুণ্ডে সম্পীড়্য দৃঢ়য়ত্ততঃ ।
যাম্যপাদং প্রসার্যথ করে ধৃতপদাঙ্গুলঃ ॥ ৬ ॥
কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃৎন্বা ক্রবোর্মধ্যং নিরীক্ষয়েৎ ।
মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব সুরিভিঃ ॥

(পাঠভেদ

পূরকৈর্বাযুং সম্পূর্য মহামুদ্রা নিগদ্যতে ।
ততঃ শনৈঃ শনৈরেবং রেচয়েত্তং ন বেগতঃ) ॥ ৭ ॥
অথ মহামুদ্রাফলকথনম্ ।
বলিতং পলিতং চৈব জরাং মৃত্যুং নিবারয়েৎ ।
ক্ষয়কাসং গুদাবর্তং প্লীহাজীর্ণং জ্বরং তথা ।
নাশয়েৎসর্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রা চ সাধনাং ॥ ৮ ॥
অথ নভোমুদ্রাকথনম্ ।

যত্র যত্র স্থিতো যোগী সর্বকার্যেষু সর্বদা ।
উর্ধ্বজিহ্বঃ স্থিরো ভূষা ধারয়েৎপবনং সদা ।
নভোমুদ্রা ভবেদেষা যোগিনাং রোগনাশিনী ॥ ৯ ॥
অথ উদ্ভীযানকথনম্ ।

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরুর্ধ্বং তু কারয়েৎ ।
উদ্ভীযানং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাথগঃ ।
উদ্ভীযানং হ্রস্বো বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ১০ ॥
অথোদ্ভীযানবন্ধস্য ফলকথনম্ ।

সমগ্রাদ্বন্ধনাদ্যেতদুদ্ভীযানং বিশিষ্যতে ।
উদ্ভীযানে সমভ্যস্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥ ১১ ॥
অথ জালন্ধরবন্ধকথনম্ ।

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃৎন্বা চিবুকং হৃদয়ে ন্যসেৎ ।
জালন্ধরে কৃতে বন্ধে ষোড়শাধারবন্ধনম্ ।
জালন্ধরমহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কারিণী ॥ ১২ ॥
অথ জালন্ধরবন্ধস্য ফলকথনম্ ।

সিদ্ধং জালন্ধরং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ।
ষণ্মাসমভ্যাসেদ্যো হি স সিদ্ধো নাহত্র সংশয়ঃ ॥ ১৩ ॥
অথ মূলবন্ধকথনম্ ।

পার্শ্বিনা বামপাদস্য যোনিমাকুঞ্চয়েত্ততঃ ।
নাভিগ্রন্থিং মেরুদণ্ডে সম্পীড়্য যত্ততঃ সুধীঃ ॥ ১৪ ॥
মেত্রং দক্ষিণগুণ্ডে তু দৃঢ়বন্ধং সমাচরেৎ ।
নাভেরুর্ধ্বমধশ্চাপি তানং কুর্য্যৎপ্রয়ত্ততঃ ।

জরাবিনাশিনী মুদ্রা মূলবন্ধো নিগদ্যতে ॥ ১৫ ॥
 অথ মূলবন্ধস্য ফলকথনম্ ।
 সংসারসমুদ্রং তৰ্তুমভিলষতি যঃ পুমান্ ।
 বিরলে সুগুপ্তো ভূষা মুদ্রামেতাং সমভ্যাসেৎ ॥ ১৬ ॥
 অভ্যাসাদ্বন্ধনস্যাস্য মরুৎসিদ্ধিৰ্ভবেদধ্ববম্ ।
 সাধয়েদ্যন্তস্তর্হি মৌনী তু বিজিতাহলসঃ ॥ ১৭ ॥
 অথ মহাবন্ধকথনম্ ।
 বামপাদস্য গুল্ফেন পায়ুমূলং নিরোধয়েৎ ।
 দক্ষপাদেন তদ্বুল্ফং সম্পীড়্য যন্ততঃ সুধীঃ ॥ ১৮ ॥
 শনৈঃ শনৈশ্চালয়েৎ পার্শ্বিণং যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ ।
 জালন্ধরে ধারয়েৎ প্রাণং মহাবন্ধো নিগদ্যতে ॥ ১৯ ॥
 অথ মহাবন্ধস্য ফলকথনম্ ।
 মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনঃ ।
 প্রসাদাদস্য বন্ধস্য সাধয়েৎ সর্ববাঞ্ছিতম্ ॥ ২০ ॥
 অথ মহাবেধকথনম্ ।
 রূপয়োবনলাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিনা ।
 মূলবন্ধমহাবন্ধো মহাবেধং বিনা তথা ॥ ২১ ॥
 মহাবন্ধঃ সমাসাদ্য উদ্ভানকুণ্ডকং চরেৎ ।
 মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ২২ ॥
 অথ মহাবেধস্য ফলকথনম্ ।
 মহাবন্ধমূলবন্ধো মহাবেধসমম্বিতৌ ।
 প্রত্যহং কুরুতে যন্ত স যোগী যোগবিভূমঃ ॥ ২৩ ॥
 ন মৃত্যুতো ভয়ং তস্য ন জরা তস্য বিদ্যতে ।
 গোপনীয়ঃ প্রয়জ্জেন বেদোহয়ং যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥ ২৪ ॥
 জিহ্বাহধো নাড়ীং সঞ্চিন্নাং রসনাং চালয়েৎ সদা ।
 দোহয়েন্নবনীতেন লৌহয়ন্ত্রেণ কৰ্ষয়েৎ ॥ ২৫ ॥
 এবং নিত্যং সমভ্যাসালম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ ।
 যাবদ্বচ্ছৈবোর্মধ্যে তদা গচ্ছতি খেচরী ॥ ২৬ ॥
 রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ ।
 কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।
 ব্রুবোর্মধ্যে গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ২৭ ॥
 অথ খেচরী মুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 ন চ মূর্ছা ক্ষুধা তৃষ্ণা নৈবাহলস্যং প্রজায়তে ।
 ন চ রোগো জরা মৃত্যুর্দেবদেহঃ স জায়তে ॥ ২৮ ॥
 ন চাঘ্নির্দহতে গাত্রং ন শোষয়তি মারুতঃ ।
 ন দেহং ক্লেদয়ন্ত্যাপো দংশয়েন্ন ভুজঙ্গমঃ ॥ ২৯ ॥
 লাবণ্যং চ ভবেদ্রাত্রে সমাধির্জায়তে ধ্ববম্ ।
 কপালবক্রসংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ ॥ ৩০ ॥
 নানারসসমুদ্ভূতমানন্দং চ দিনে দিনে ।
 আদৌ লবণক্ষারং চ ততস্তিক্তকষায়কম্ ॥ ৩১ ॥
 নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং দধিতক্রমধূনি চ ।
 দ্রাক্ষারসং চ পীযুষং জায়তে রসনোদকম্ ॥ ৩২ ॥
 অথ বিপরীতকরণীমুদ্রাকথনম্ ।
 নাভিমূলে বসেৎ সূর্যস্তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ ।
 অমৃতং গ্রসতে সূর্যস্ততো মৃত্যুবশো নরঃ ॥ ৩৩ ॥
 উর্ধ্বং চ যোজয়েৎ সূর্যং চন্দ্রং চ অধ আনয়েৎ ।
 বিপরীতকরী মুদ্রা সর্বতন্ত্রেশু গোপিতা ॥ ৩৪ ॥
 ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্মং সমাহিতঃ ।

উর্ধ্বপাদঃ স্থিরো ভূত্বা বিপরীতকরী মতা ॥ ৩৫ ॥

অথ বিপরীতকরণীমুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।

মুদ্রাং চ সাধয়েন্নিত্যং জরাং মৃত্যুং চ নাশয়েৎ ।

স সিদ্ধিঃ সর্বলোকেষু প্রলয়েহপি ন সীদতি ॥ ৩৬ ॥

অথ যোনিমুদ্রাকথনম্ ।

সিদ্ধাসনং সমাসাদ্য কর্ণাঙ্গিনাসিকামুখম্ ।

অঙ্গুষ্ঠতর্জনীমধ্যানামাদিভিঃ চ ধারয়েৎ ॥ ৩৭ ॥

কাকীভিঃ প্রাণং সঙ্কস্য অপানে যোজয়েত্ততঃ ।

ষট্চক্রাণি ক্রমাদ্ব্যাহ্বা হং হংসমনুনা সুধীঃ ॥ ৩৮ ॥

চৈতন্যমানয়েদেবীং নিদ্রিতা যা ভূজঙ্গিনী ।

জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুত্থাপ্য পরাশ্রুজে ॥ ৩৯ ॥

শক্তিময়ঃ স্বয়ং ভূত্বা পরং শিবেন সঙ্গমম্ ।

নানাসুখং বিহারং চ চিন্তয়েৎ পরমং সুখম্ ॥ ৪০ ॥

শিবশক্তিসমায়োগাদেকান্তং ভুবি ভাবয়েৎ ।

আনন্দমানসো ভূত্বা অহং ব্রহ্মেতি সম্ভবেৎ ॥ ৪১ ॥

যোনিমুদ্রা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা ।

সকৃতু লাভসংসিদ্ধিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি ॥ ৪২ ॥

অথ যোনিমুদ্রাফলকথনম্ ।

ব্রহ্মহা ক্রণহা চৈব সুরাপী গুরুতল্লগঃ ।

এতৈঃ পাপৈর্ন লিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাং ॥ ৪৩ ॥

যানি পাপানি ঘোরাণি উপপাপানি যানি চ ।

তানি সর্বাণি নশ্যন্তি যোনিমুদ্রানিবন্ধনাং ।

তস্মাদভ্যসনং কুর্যাদ্যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি ॥ ৪৪ ॥

অথ বজ্রোলিমুদ্রাকথনম্ ।

ধরামবষ্টভ্য করযোস্তলাভ্য-

মূর্ধ্বং ক্ষিপেৎ পাদযুগং শিরঃ খে ।

শক্তিপ্রবোধায় চিরজীবনায়

বজ্রোলিমুদ্রাং মুনয়ো বদন্তি ॥ ৪৫ ॥

অথ বজ্রোলিমুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।

অয়ং যোগো যোগশ্রেষ্ঠো যোগিনাং মুক্তিকারণম্ ।

অয়ং হিতপ্রদো যোগো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ৪৬ ॥

এতদ্যোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদঙ্ঘ্রবম্ ।

সিদ্ধে বিন্দো মহায়জ্ঞে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৪৭ ॥

ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ ।

তথাহপি সকলা সিদ্ধিস্তস্য ভবতি নিশ্চিতম্ ॥ ৪৮ ॥

অথ শক্তিচালনীমুদ্রাকথনম্ ।

মূলাধারে আল্লশক্তিঃ কুণ্ডলী পরদেবতা ।

শয়িতা ভূজগাহংকারা সাধদ্রিবলয়াহম্বিতা ॥ ৪৯ ॥

যাবৎসা নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবঃ পশুর্যথা ।

জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎকোটিযোগং সমভ্যসেৎ ॥ ৫০ ॥

উদ্ঘাটেৎকবাটং চ যথা কুক্ষিকয়া হঠাৎ ।

কুণ্ডলিন্যাঃ প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ ॥ ৫১ ॥

নাভিং সংবেষ্ট্য বস্ত্রেন ন চ নগ্নো বহিঃ স্থিতঃ ।

গোপনীয়গৃহে স্থিষ্টা শক্তিচালনমভ্যসেৎ ॥ ৫২ ॥

বিতস্তিপ্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুরঙ্গুলম্ ।

মৃদুলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাস্বরলক্ষণম্ ।

এবমস্বরযুক্তং চ কটিসূত্রেণ যোজয়েৎ ॥ ৫৩ ॥

ভস্মনা গাত্রং সংলিপ্য সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ ।

নাসাত্য্যং প্রাণমাকুষ্য অপানে যোজয়েদ্বলাং ॥ ৫৪ ॥
 তাবদাকুঞ্চয়েদুহ্যং শনৈরশ্বিনিমুদ্রয়া ।
 যাবদ্বজ্জেংসুসুশ্ণয়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্ধঠাং ॥ ৫৫ ॥
 তদা বায়ুপ্রবন্ধেন কুষ্ঠিকা চ ভূজঙ্গিনী ।
 বদ্ধশ্বাসস্ততো ভূত্বা উর্ধ্বমার্গং প্রপদ্যতে ।
 শব্দদ্বয়ং ফলৈকং তু যোনিমুদ্রাং চ চালয়েৎ ॥ ৫৬ ॥
 বিনা শক্তিচালনেন যোনিমুদ্রা ন সিধ্যতি ।
 আদৌ চালনমভ্যস্য যোনিমুদ্রাং সমভ্যসেৎ ॥ ৫৭ ॥
 ইতি তে কথিতং চণ্ডকপালে শক্তিচালনম্ ।
 গোপনীয়ং প্রয়জ্ঞেন দিনে দিনে সমভ্যসেৎ ॥ ৫৮ ॥
 অথ শক্তিচালনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 মুদ্রেয়ং পরমা গোপ্যা জরামরণনাশিনী ।
 তস্মাদভ্যসনং কার্যং যোগিভিঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ ॥ ৫৯ ॥
 নিত্যং যোহভ্যসতে যোগী সিদ্ধিস্তস্য করে স্থিতা ।
 তস্য বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাদ্ভোগাণাং সঙ্ক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৬০ ॥
 অথ তডাগীমুদ্রাকথনম্ ।
 উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃৎস্বা চ তডাগাকৃতি ।
 তডাগী সা পরামুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৬১ ॥
 অথ মাণ্ডুকীমুদ্রাকথনম্ ।
 মুখং সমুদ্রিতং কৃৎস্বা জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ ।
 শনৈর্গর্সেদমৃতং তন্মাণ্ডুকীং মুদ্রিকাং বিদুঃ ॥ ৬২ ॥
 অথ মাণ্ডুকীমুদ্রায়াঃ কথনম্ ।
 বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যযৌবনম্ ।
 ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্যাদ্ভিত্যমাণ্ডুকীম্ ॥ ৬৩ ॥
 অথ শাস্ত্রবীমুদ্রাকথনম্ ।
 নেত্রাঙ্গনং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ ।
 সা ভবেচ্ছাস্ত্রবী মুদ্রা সর্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৬৪ ॥
 অথ শাস্ত্রবীমুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব ।
 ইয়ং তু শাস্ত্রবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব ॥ ৬৫ ॥
 স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণঃ স্বয়ম্ ।
 স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুদ্রাং বেত্তি শাস্ত্রবীম্ ॥ ৬৬ ॥
 সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ ।
 শাস্ত্রবীং যো বিজানীয়াৎস চ ব্রহ্ম ন চাহন্যথা ॥ ৬৭ ॥
 অথ পঞ্চধারণামুদ্রাকথনম্ ।
 কথিতা শাস্ত্রবী মুদ্রা শৃণুস্ব পঞ্চধারণাম্ ।
 ধারণানি সমাসাদ্য কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৬৮ ॥
 অনেন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাহংগমম্ ।
 মনোগতির্ভবেতস্য থেচরস্বং ন চাহন্যথা ॥ ৬৯ ॥
 অথ পার্থিবীধারণামুদ্রাকথনম্ ।
 যতস্বং হরিতালদেশরচিতং ভৌমং লকারাহস্বিতং
 বেদাপ্রং কমলাসনেন সহিতং কৃৎস্বা হৃদি স্থায়িনম্ ।
 প্রাণং তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাহস্বিতং ধারয়েদ-
 এষা স্তম্ভকরী সদা ক্ষিতিজয়ং কুর্যাদধোধারণা ॥ ৭০ ॥
 অথ পার্থিবীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 পার্থিবীধারণামুদ্রাং যঃ করোতি চ নিত্যশঃ ।
 মৃত্যুঞ্জয়ঃ স্বয়ং সোহপি স সিদ্ধো বিচরেদুবি ॥ ৭১ ॥
 অথাহংস্ত্রীধারণামুদ্রাকথনম্ ।

শঙ্খেন্দুপ্রতিমং চ কুন্দধবলং তত্বং কিলালং শুভং
 তৎপীযুষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা ।
 প্রাণং তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাহংসিতং ধারয়েদ-
 এষা দুঃসহতাপপাপহরিনী স্যাদাস্তসী ধারণা ॥ ৭২ ॥
 অথাহংসীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 আস্তসীং পরমাং মুদ্রাং যো জানাতি স যোগবিৎ ।
 জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং তস্য নো ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥
 ইয়ং তু পরমা মুদ্রা গোপনীয়া প্রয়ত্ততঃ ।
 প্রকাশ্যং সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎসত্যং বচ্মি চ তত্বতঃ ॥ ৭৪ ॥
 অথাহংসীধারণামুদ্রাকথনম্ ।
 যন্নাভিস্থিতমিন্দ্রগোপসদৃশং বীজং ত্রিকোণাহংসিতং
 তত্বং তেজময়ং প্রদীপ্তমরুণং রুদ্রেণ যৎসিদ্ধিদম্ ।
 প্রাণং তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাহংসিতং ধারয়েদ-
 এষা কালগভীরভীতিহরনী বৈশ্বানরী ধারণা ॥ ৭৫ ॥
 অথাহংসীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 প্রদীপ্তে স্থলিতে বহৌ যদি পততি সাধকঃ ।
 এতন্মুদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুভাক্ ॥ ৭৬ ॥
 অথ বায়বীধারণামুদ্রাকথনম্ ।
 যদ্বিন্নাহংসপুঞ্জসংনিভমিদং ধূম্রাহবভাসং
 পরং তত্বং সত্বময়ং যকারসহিতং যত্রেশ্বরো দেবতা ।
 প্রাণং তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাহংসিতং ধারয়েদ-
 এষা থে গমনং কৰোতি যমিনাং স্যাদ্বায়বী ধারণা ॥ ৭৭ ॥
 অথ বায়বীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 ইয়ং তু পরমা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ।
 বায়ুনা স্মিয়তে নাহপি থে গতেশ্চ প্রদায়িনী ॥ ৭৮ ॥
 শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ ।
 দত্তে চ সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎসত্যং বচ্মি চ চণ্ড তে ॥ ৭৯ ॥
 অথাহংসীধারণামুদ্রাকথনম্ ।
 যৎসিক্কো বরশুদ্ধবারিসদৃশং ব্যোমং পরং ভাসিতং
 তত্বং দেবসদাশিবেন সহিতং বীজং হকারাহংসিতম্ ।
 প্রাণং তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাশ্চিত্তাহংসিতং ধারয়েদ-
 এষা মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্যন্নভোধারণাম্ ॥ ৮০ ॥
 অথাহংসীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 আকাশীধারণাং মুদ্রাং যো বেত্তি স চ যোগবিৎ ।
 ন মৃত্যুর্জায়তে তস্য প্রলয়ে নাবসীদতি ॥ ৮১ ॥
 অথাহংসীধারণামুদ্রাকথনম্ ।
 আকুঞ্চয়েদ্বদদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃ পুনঃ ।
 সা ভবেদশ্বিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥ ৮২ ॥
 অথাহংসীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 অশ্বিনী পরমা মুদ্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী ।
 বলপুষ্টিকরী চৈব অকালমরণং হরেৎ ॥ ৮৩ ॥
 অথ পশিনীমুদ্রাকথনম্ ।
 কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদ্ভবন্ধনম্ ।
 সৈব স্যাৎপাশিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥ ৮৪ ॥
 অথ পশিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী ।
 সাধনীয়া প্রয়ত্তেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ ॥ ৮৫ ॥
 অথ কাকীমুদ্রাকথনম্ ।

কাকচক্ষুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।
 কাকী মুদ্রা ভবেদেমা সর্বরোগবিনাশিনী ॥ ৮৬ ॥
 অথ কাকীমুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 কাকীমুদ্রা পরা মুদ্রা সর্বতন্ত্রেশু গোপিতা ।
 অস্যাঃ প্রসাদমাত্রেন ন রোগী কাকবদ্ববেৎ ॥ ৮৭ ॥
 অথ মাতঙ্গিনীমুদ্রাকথনম্ ।
 কণ্ঠমগ্নে জলে স্থিৎবা নাসাভ্যাং জলমাহরেৎ ।
 মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনর্বক্ত্রেণ চাহহরেৎ ॥ ৮৮ ॥
 নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কুর্যাদেবং পুনঃ পুনঃ ।
 মাতঙ্গিনী পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৮৯ ॥
 অথ মাতঙ্গিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 বিরলে নির্জনে দেশে স্থিৎবা চৈকাগ্রমানসঃ ।
 কুর্যান্মাতঙ্গিনীং মুদ্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে ॥ ৯০ ॥
 যত্র যত্র স্থিতো যোগী সুখমত্যন্তমশ্নুতে ।
 তস্মাৎ সর্বপ্রযজ্ঞেন সাধয়েন্মুদ্রিকাং পরাম্ ॥ ৯১ ॥
 অথ ভূজঙ্গিনীমুদ্রাকথনম্ ।
 বক্ত্রং কিঞ্চিৎ সুপ্রসার্য চাহনিলং গলয়া পিবেৎ ।
 সা ভবেদুজঙ্গী মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৯২ ॥
 অথ ভূজঙ্গিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনম্ ।
 যাবচ্চ উদরে রোগা অজীর্ণাদি বিশেষতঃ ।
 তৎসর্বং নাশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভূজঙ্গিনী ॥ ৯৩ ॥
 সর্বে রোগা বিনশ্যন্তি ভূজঙ্গীমুদ্রয়া ধ্রুবম্ ।
 যোগসিদ্ধিপ্রদা চেয়ং প্রোক্তা যোগপরায়ণৈঃ ॥
 অথ মুদ্রাণাং ফলকথনম্ ।
 ইদং তু মুদ্রাপটলং কথিতং চণ্ডেতে শুভম্ ।
 বল্লভং সর্বসিদ্ধানাং জরামরণনাশনম্ ॥ ৯৪ ॥
 শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ ।
 গোপনীয়ং প্রযজ্ঞেন দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৯৫ ॥
 ঋজবে শান্তচিত্তায় গুরুভক্তিপরায় চ ।
 কুলীনায় প্রদাতব্যং ভোগমুক্তিপ্রদায়কম্ ॥ ৯৬ ॥
 মুদ্রাণাং পটলং হ্যেতৎ সর্বব্যধিবিনাশনম্ ।
 নীতমভ্যাসশীলস্য জঠরাগ্নিবিবর্ধনম্ ॥ ৯৭ ॥
 ন তস্য জায়তে মৃত্যুর্নাস্য জরাদিকং তথা ।
 নাগ্নিজলভয়ং তস্য বায়োরপি কুতো ভয়ম্ ॥ ৯৮ ॥
 কাসঃ শ্বাসঃ প্লীহা কুষ্ঠং শ্লেষ্মরোগাশ্চ বিংশতিঃ ।
 মুদ্রাণাং সাধনাম্বেব বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ॥ ৯৯ ॥
 বহুনা কিমিহোক্তেন সারং বচ্মি চ চণ্ডেতে ।
 নাস্তি মুদ্রাসমং কিঞ্চিৎ সিদ্ধিদং ক্ষিতিমণ্ডলে ॥ ১০০ ॥

ইতি শ্রীঘেরগুণসংহিতায়াং ঘেরগুচণ্ডকাপালিসংবাদে
 ঘটস্থযোগপ্রকরণে মুদ্রাপ্রয়োগো নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॐ ॥

প্রত্যাহারপ্রয়োগো নাম চতুর্থোপদেশঃ

ঘেরণ্ড উবাচ ।

অথাহতঃ সম্প্রবক্ষ্যামি প্রত্যাহারমনুত্তমম্ ।
যস্য বিজ্ঞানমাত্রেন কামাদিরিপূনাশনম্ ॥ ১ ॥
যতো যতো নিশ্চরতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরম্ ।
ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাশ্রম্যেব বশং নয়েৎ ॥ ২ ॥
যত্র যত্র গতা দৃষ্টির্মনস্তত্র প্রগচ্ছতি ।
ততঃ প্রত্যাহরেদেতদাশ্রম্যেব বশং নয়েৎ ॥ ৩ ॥
পূরস্কারং তিরস্কারং সুশ্রাব্যং দুঃশ্রুতং তথা ।
মনস্তস্মান্নিয়ম্যৈতদাশ্রম্যেব বশং নয়েৎ ॥ ৪ ॥
শীতং বাহপি তথা চোক্ষং যন্মনঃস্পর্শযোগতঃ ।
তস্মাৎপ্রত্যাহরেদেতদাশ্রম্যেব বশং নয়েৎ ॥ ৫ ॥
মধুরাশ্লকতিক্তাদিরসং গতং যদা মনঃ ।
তস্মাৎপ্রত্যাহরেদেতদাশ্রম্যেব বশং নয়েৎ ॥ ৬ ॥
সুগন্ধে বাহপি দুর্গন্ধে ঘ্রাণেশু জায়তে মনঃ ।
তস্মাৎপ্রত্যাহরেদেতদাশ্রম্যেব বশং নয়েৎ ॥ ৭ ॥
শব্দাদিশ্রবুরক্তানি নিগূহ্যাক্ষাণি যোগবিৎ ।
কুর্শাস্তিতানুচারীণি প্রত্যাহারপরায়ণঃ ॥ ৮ ॥
বশ্যতা পরমা তেন জায়তেহতিচলান্বনাম্ ।
ইন্দ্রিয়ানামবশৈশ্চৈব যোগী যোগসাধকঃ ॥ ৯ ॥
প্রাণায়ামৈর্দেহদোষান্কারণাভিশ্চ কিল্বিশম্ ।
প্রত্যাহারেণ বিষয়ান্কার্যেনানীশ্বরাসুগান্ ॥ ১০ ॥
যথা পর্বতধাতুনাং দোষা দহন্তি ধাম্যতাম্ ।
তথেন্দ্রিয়কৃতা দোষা দহন্তে প্রাণনিগ্রহাৎ ॥ ১১ ॥
সমঃ সমাসনো ভূষা সংহত্য চরণাবুভৌ ।
সংবৃত্যাস্তথৈবোরু সম্যস্থিষ্টভ্য চাগ্রতঃ ॥ ১২ ॥
পার্শ্বভ্যাং লিঙ্গবৃষণাবস্পৃশনপ্রয়তঃ স্থিতঃ ।
কিঞ্চিদুন্মামিতশিরা দত্তৈর্দন্তান্ন সংস্পৃশেৎ ।
সম্পশ্যান্নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্ ॥ ১৩ ॥
রজসো তমসো বৃত্তিঃ সত্বেন রজসস্তথা ।
সংসাদ্য নির্মলে সত্বে স্থিতো যুক্তীত যোগবিৎ ॥ ১৪ ॥
ইন্দ্রিয়ানীন্দ্রিয়ার্থেভ্যঃ প্রাণাদীন্মান এব চ ।
নিগূহ্য সমবায়েন প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ॥ ১৫ ॥
যন্তু প্রত্যাহরেৎকামান্সর্বাঙ্গানীব কচ্ছপঃ ।
সদাশ্রয়তিরেকস্বঃ পশ্যত্যশ্রয়ানমাত্মনি ॥ ১৬ ॥
স বাহ্যভ্যন্তরং শৌচং নিষ্পাদ্যকণ্ঠনাভিতঃ ।
পূরয়িত্বা বুধো দেহং প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ॥ ১৭ ॥
তথা বৈ যোগযুক্তস্য যোগিনো নিয়তান্বনঃ ।
সর্বো দোষাঃ প্রণশ্যন্তি স্বস্থশ্চৈবোপজায়তে ॥ ১৮ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগে
প্রত্যাহারপ্রয়োগো নাম চতুর্থোপদেশঃ ॐ ॥

প্রাণায়ামপ্রয়োগো নাম পঞ্চমোপদেশঃ

ঘেরণ্ড উবাচ ।

অথাহতঃ সম্প্রবক্ষ্যামি প্রাণায়ামস্য যদ্বিধিঃ ।

যস্য সাধনমাত্রেন দেবতুল্যো ভবেন্নরঃ ॥ ১ ॥

আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহারং তথাপরম্ ।

নাডীশুদ্ধিং ততঃ পশ্চাৎপ্রাণায়ামং চ সাধয়েৎ ॥ ২ ॥

অথ স্থাননির্ণয়ঃ ।

দূরদেশে তথাহরণ্যে রাজধান্যাং জনান্তিকে ।

যোগারম্ভং ন কুবীত কৃতশ্চেৎসিদ্ধিহা ভবেৎ ॥ ৩ ॥

অবিশ্বাসং দূরদেশে অরণ্যে রক্ষিবর্জিতম্ ।

লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাত্রীণি বিবৰ্জয়েৎ ॥ ৪ ॥

সুদেশে ধার্মিকে রাজ্যে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে ।

তত্রৈকং কুটিরং কৃৎস্না প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টিতম্ ॥ ৫ ॥

বাপীকূপতডাগং চ প্রাচীরমধ্যবর্তি চ ।

নাভ্যুষ্ণং নাতিনিম্নং চ কুটিরং কীটবর্জিতম্ ॥ ৬ ॥

সম্যগ্নোময়লিপ্তং চ কুটিরং তত্র নির্মিতম্ ।

এবং স্থানে হি গুপ্তে চ প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ ॥ ৭ ॥

অথ কালনির্ণয়ঃ ।

হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়াং চ ঋতৌ তথা ।

যোগারম্ভং ন কুবীত কৃতে যোগো হি রোগদঃ ॥ ৮ ॥

বসন্তে শরদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ ।

তথা যোগী ভবেৎসিদ্ধো রোগান্মুক্তো ভবেদক্ষবম্ ॥ ৯ ॥

চৈত্রাদিফাল্গুনান্তে চ মাঘাদিফাল্গুনান্তিকে ।

দ্বৌ দ্বৌ মাসাব্তুভাগাবনুভাবশ্চতুশ্চতুঃ ॥ ১০ ॥

বসন্তশ্চৈত্রবৈশাখৌ জ্যেষ্ঠাষাটৌ চ গ্রীষ্মকৌ ।

বর্ষা শ্রাবণভাদ্রাভ্যাং শরদাশ্বিনকার্তিকৌ ।

মার্গশীর্ষো চ হেমন্তঃ শিশিরো মাঘফাল্গুনৌ ॥ ১১ ॥

অনুভাবং প্রবক্ষ্যামি ঋতুনাং চ যথোদিতম্ ।

মাঘাদিমাঘবাস্তেষু বসন্তানুভবং বিদুঃ ॥ ১২ ॥

চৈত্রাদি চাষাঢ়ান্তং চ নিদাঘানুভবং বিদুঃ ।

আষাঢ়াদি চাশ্বিনান্তং প্রাব্ৰাহ্মানুভবং বিদুঃ ॥ ১৩ ॥

ভাদ্রাদিমার্গশীর্ষান্তং শরদোহনুভবং বিদুঃ ।

কার্তিকাদিমাঘমাসান্তং হেমন্তানুভবং বিদুঃ ।

মার্গাদিচতুরো মাসাশ্চিশিরানুভবং বিদুঃ ॥ ১৪ ॥

বসন্তে বাপি শরদি যোগারম্ভং সমাচরেৎ ।

তদা যোগী ভবেৎসিদ্ধো বিনাহংসাসেন কথ্যতে ॥ ১৫ ॥

অথ মিতাহারঃ ।

মিতাহারং বিনা যন্তু যোগারম্ভং তু কারয়েৎ ।

নানারোগো ভবেতস্য কিঞ্চিদ্যোগো ন সিধ্যতি ॥ ১৬ ॥

শাল্যল্লং যবপিষ্টং বা গোধূমপিষ্টকং তথা ।

মুদ্রং মাষচণকাদি শুভ্রং চ তুষবর্জিতম্ ॥ ১৭ ॥

পটোলং পনসং মানং কক্কোলং চ শুকাশকম্ ।

দ্রাডিকাং কর্কটীং রম্ভাং ডুম্বরীং কন্টকন্টকম্ ॥ ১৮ ॥

আমরম্ভাং বালরম্ভাং রম্ভাদণ্ডং চ মূলকম্ ।

বার্তাকীং মূলকম্ভিঃ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ১৯ ॥

বালশাকং কালশাকং তথা পটোলপত্রকম্ ।

পঞ্চশাকং প্রশংসীয়াদ্রাস্তুকং হিলমোচিকাম্ ॥ ২০ ॥

শুদ্ধং সুমধুরং স্নিগ্ধমুদরার্দ্রবিবর্জিতম্ ।

ভুজ্যতে সুরসং প্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ ॥ ২১ ॥
 অল্পেন পূরয়েদধং তোয়েন তু তৃতীয়কম্ ।
 উদরস্য তুরীয়াংশং সংরক্ষেদ্বায়ুচারণে ॥ ২২ ॥
 কদম্বং লবণং তিত্তং ভৃষ্টং চ দধি তক্রকম্ ।
 শাকোৎকটং তথা মদ্যং তালং চ পনসং তথা ॥ ২৩ ॥
 কুলথং মসুরং পাণ্ডুং কৃষ্ণাণ্ডং শাকদণ্ডকম্ ।
 তুস্বীকোলকপিথং চ কণ্টবিম্বং পলাশকম্ ॥ ২৪ ॥
 কদম্বং জম্বীরং বিম্বং লকুচং লশুনং বিষম্ ।
 কামরঙ্গং পিয়ালং চ হিঙ্গুশাল্মলিকেমুকম্ ॥ ২৫ ॥
 যোগারম্ভে বর্জয়েচ্চ পথস্ত্রীবহ্নিসেবনম্ ॥ ২৬ ॥
 নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং গুডং শর্করাতি চৈক্ষবম্ ।
 পঞ্চরস্তুং নারিকেলং দাড়িম্বমশিবাসবম্ ।
 দ্রাক্ষাং তু লবনীং ধাত্রীং রসমল্লবিবর্জিতম্ ॥ ২৭ ॥
 এলাজাতিলবঙ্গং চ পৌরুষং জম্বুজাম্বলম্ ।
 হরীতকীং খর্জুরং চ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ২৮ ॥
 লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং তথা ধাতুপ্রপোষণম্ ।
 মনোহভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ২৯ ॥
 কাঠিন্যং দুরিতং পুতিমূষণং পশুশিতং তথা ।
 অতিশীতং চাতি চোক্ষং ভক্ষ্যং যোগী বিবর্জয়েৎ ॥ ৩০ ॥
 প্রাতঃস্নানোপবাসাদিকায়ক্লেশবিধিং তথা ।
 একাহারং নিরাহারং যামাল্পে চ ন কারয়েৎ ॥ ৩১ ॥
 এবং বিধিবিধানেন প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ।
 আরম্ভে প্রথমে কুর্য্যৎক্ষীরাজ্যং নিত্যভোজনম্ ।
 মধ্যাহ্নে চৈব সায়াহ্নে ভোজনদ্বয়মাচরেৎ ॥ ৩২ ॥
 অথ নাড়ীশুদ্ধিঃ ।
 কুশাসনে মৃগাজিনে ব্যাঘ্রাজিনে চ কশ্মলে ।
 স্থলাসনে সমাসীনঃ প্রাঙ্কুথো বাপ্যুদম্বুথঃ ।
 নাড়ীশুদ্ধিং সমাসাদ্য প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ ॥ ৩৩ ॥
 চণ্ডকাপালিরুবাচ ।
 নাড়ীশুদ্ধিং কথং কুর্য্যান্নাড়ীশুদ্ধিস্তু কীদৃশী ।
 তৎসর্বং শ্রোতুমিচ্ছামি তদ্বদস্ব দয়ানিধে ॥ ৩৪ ॥
 ঘেরণ্ড উবাচ ।
 মলাকুলাসু নাড়ীষু মারুতো নৈব গচ্ছতি ।
 প্রাণায়ামঃ কথং সিধ্যোত্তমস্তানং কথং ভবেৎ ।
 তস্মাদাদৌ নড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোহভ্যসেৎ ॥ ৩৫ ॥
 নাড়ীশুদ্ধির্দিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্মলুস্তথা ।
 বীজেন সমনুং কুর্য্যান্নির্মলুং ধৌতিককর্মণা ॥ ৩৬ ॥
 ধৌতিককর্ম পুরা প্রোক্তং ষট্ কর্মসাধনে যথা ।
 শৃণুস্ব সমনুং চণ্ড নাড়ীশুদ্ধির্যথা ভবেৎ ॥ ৩৭ ॥
 উপবিশ্যাসনে যোগী পদ্মাসনং সমাচরেৎ ।
 গুর্বাদিন্যাসনং কুর্যাদ্যথৈব গুরুভাষিতম্ ।
 নাড়ীশুদ্ধিং প্রকুবীত প্রাণায়ামবিশুদ্ধয়ে ॥ ৩৮ ॥
 বায়ুবীজং ততো ধ্যাত্বা ধূম্রবর্ণং সতেজসম্ ।
 চন্দ্রেণ পূরয়েদ্বায়ুং বীজম্বোডশকৈঃ সুধীঃ ॥ ৩৯ ॥
 চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুঙ্কনৈব ধারয়েৎ ।
 দ্বাত্রিংশমাত্রয়া বায়ুং সূর্যনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৪০ ॥
 নাভিমূলাদ্বহ্নিমুখাপ্য ধ্যায়তোজোহবনীযুতম্ ।
 বহ্নিবীজম্বোডশেন সূর্যনাড্যা চ পূরয়েৎ ॥ ৪১ ॥

চতুঃষষ্ঠ্যা মাত্রয়া চ কুঙ্ককেনৈব ধারয়েৎ ।
 দ্বাত্রিংশত্ৰয়া বায়ুঃ শশিনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৪২ ॥
 নাসাগ্রে শশধ্বিষ্মং ধ্যাস্থা জ্যোৎস্নাসমম্বিতম্ ।
 ঠং বীজং শোডশেনৈব ইডয়া পূরয়েন্মরুৎ ॥ ৪৩ ॥
 চতুঃষষ্ঠ্যা মাত্রয়া চ বং বীজেনৈব ধারয়েৎ ।
 অমৃতং প্লাবিতং ধ্যাস্থা নাডীধৌতং বিভাবয়েৎ ।
 লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢং ভাব্যং বিরেচয়েৎ ॥ ৪৪ ॥
 এবংবিধাং নাডীশুদ্ধিং কৃৎস্বা নাডীং বিশোধয়েৎ ।
 দৃঢ়ো ভূত্বাহংসনং কৃৎস্বা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ॥ ৪৫ ॥
 সহিতঃ সূর্যভেদশ্চ উজ্জায়ী শীতলী তথা ।
 ভদ্রিকা ভ্রামরী মূর্ছা কেবলী চাহষ্টকুণ্ডিকাঃ ॥ ৪৬ ॥
 সহিতো দ্বিবিধঃ প্রোক্তঃ সগর্ভশ্চ নিগর্ভকঃ ।
 সগর্ভো বীজমুচ্চার্য নিগর্ভো বীজবর্জিতঃ ॥ ৪৭ ॥
 প্রাণায়ামং সগর্ভং চ প্রথমং কথয়ামি তে ।
 সুত্বাহংসনে চোপবিশ্য প্রান্মুখো বাহুপুদগ্মুখঃ ।
 ধ্যয়েদ্বিধিং রজোগুণং রক্তবর্ণমবর্ণকম্ ॥ ৪৮ ॥
 ইডয়া পূরয়েদ্বায়ুং মাত্রয়া শোডশৈঃ সুধীঃ ।
 পূরকাল্বে কুঙ্ককাদ্যে কর্তব্যস্তুজ্জিয়ানকঃ ॥ ৪৯ ॥
 সত্বময়ং হরিং ধ্যাস্থা উকারং কৃষ্ণবর্ণকম্ ।
 চতুঃষষ্ঠ্যা চ মাত্রয়া কুঙ্ককেনৈব ধারয়েৎ ।
 কুঙ্ককাল্বে রেচকাদ্যে কর্তব্যং চ জালঙ্করম্ ॥ ৫০ ॥
 তমোময়ং শিবং ধ্যাস্থা মকারং শুক্লবর্ণকম্ ।
 দ্বাত্রিংশত্ৰয়া চৈব রেচয়েদ্বিধিনা পুনঃ ॥ ৫১ ॥
 পুনঃ পিঙ্গলয়াহংসপূর্য কুঙ্ককেনৈব ধারয়েৎ ।
 ইডয়া রেচয়েৎ পশ্চাত্তদ্বীজেন ক্রমেণ তু ॥ ৫২ ॥
 অনুলোমবিলোমেন বারং বারং চ সাধয়েৎ ।
 পূরকাল্বে কুঙ্ককাল্বে ধৃতনাসাপুটদ্বয়ম্ ।
 কনিষ্ঠাহনামিকাংস্তুষ্ঠৈস্তর্জনীমধ্যমে বিনা ॥ ৫৩ ॥
 প্রাণায়ামো নিগর্ভস্তু বিনা বীজেন জায়তে ।
 বামজানুপরিন্যস্তবামপাণিতলং ব্রমেৎ ।
 মাত্রাদিশতপর্যন্তং পূরকুঙ্ককরেচনম্ ॥ ৫৪ ॥
 (প্রাণায়ামো হি সহিতো গায়ত্র্যাপি সুসিধ্যতি ।
 কর্মকাণ্ডে বিধেয়োহসৌ নান্যত্র ক্ৰচিদাশ্যতে ॥
 কেবলৈবীজমল্লৈর্বা কেবলপ্রণবেন বা ।
 আরুরুক্ষোর্থোগিনো হি কৃতোহয়ং শিবদো ভবেৎ ॥)
 উত্তমা বিংশতিমাত্রা শোডশী মাত্রা মধ্যমা ।
 অধমা দ্বাদশী মাত্রা প্রাণায়ামাস্ত্রিধা স্মৃতাঃ ॥ ৫৫ ॥
 অধমাজ্জায়তে ঘর্মো মেরুকম্পশ্চ মধ্যমাৎ ।
 উত্তমাষ্ট ভূমিত্যাগস্ত্রিবিধং সিদ্ধিলক্ষণম্ ॥ ৫৬ ॥
 প্রাণায়ামাৎথেচরস্বং প্রাণায়ামাদ্রোগনাশনম্ ।
 প্রাণায়ামাদ্রোধয়েচ্ছক্তিং প্রাণায়ামান্নানোন্ননী ।
 আনন্দো জায়তে চিত্তে প্রাণায়ামী সুখী ভবেৎ ॥ ৫৭ ॥
 অথ সূর্যভেদকুঙ্ককঃ ।
 ঘেরণ্ড উবাচ ।
 কথিতং সহিতং কুঙ্কং সূর্যভেদনকং শৃণু ।
 পূরয়েৎ সূর্যনাড্যা চ যথাশক্তি বহির্মরুৎ ॥ ৫৮ ॥
 ধারয়েদ্বহয়জ্ঞেন কুঙ্ককেন জলঙ্করৈঃ ।
 যাবৎস্বেদং নথকেশাভ্যাং তাবৎকূর্বন্ত কুঙ্ককম্ ॥ ৫৯ ॥

প্রাণোহপানঃ সমানশ্চেদানব্যানৌ তথৈব চ ।
 নাগঃ কূর্মশ্চ ক্করো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৬০ ॥
 হৃদি প্রাণো বহেন্নিত্যমপানো গুদমণ্ডলে ।
 সমানো নাভিদেশে তু উদানঃ কৰ্ণমধ্যগঃ ॥ ৬১ ॥
 ব্যানো ব্যাপ্য শরীরে তু প্রধানাঃ পঞ্চ বায়বঃ ।
 প্রাণাদ্যাঃ পঞ্চ বিখ্যাতা নাগাদ্যাঃ পঞ্চ বায়বঃ ॥ ৬২ ॥
 তেষামপি চ পঞ্চানাং স্থানানি চ বদাম্যহম্ ।
 উদ্ধারে নাগ আখ্যাতঃ কূর্মস্তুল্লীলনে স্মৃতঃ ॥ ৬৩ ॥
 ক্করঃ ক্ষুণ্ণকৃতে জ্ঞেয়ো দেবদত্তো বিজ্ঞপ্তে ।
 ন জহাতি মৃতে ক্কাহপি সর্বব্যাপী ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৬৪ ॥
 নাগো গৃহ্নাতি চৈতন্যং কূর্মশ্চৈব নিমেষণম্ ।
 ক্ষুণ্ণশ্চ ক্করশ্চৈব জ্ঞপ্তং চতুর্থেন তু ।
 ভবেদ্ধনজ্ঞাচ্ছন্দং ক্ষণমাত্রং ন নিঃসরেৎ
 চিত্তং ধনঞ্জয়ঃ শব্দং লক্ষ্যমাত্রং ন বিস্মরেৎ ॥ ৬৫ ॥
 অথ সূর্যভেদকঃ কুস্তকঃ ।
 সৰ্বে তে সূর্যসঙ্ঘিনা নাভিমূলাঃ সমুদ্বরেৎ ।
 ইডয়া রেচয়েৎ পশ্চাদ্ধৈর্যেণাং থগবেগতঃ ॥ ৬৬ ॥
 পুনঃ সূর্যেণ চাহকৃষ্য কুস্তয়িষ্মা যথাবিধি ।
 রেচয়িষ্মা সাধয়েত্তু ক্রমেণ চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৬৭ ॥
 কুস্তকঃ সূর্যভেদস্ত জরামৃত্যুবিনাশকঃ ।
 বোধয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলং বিবৰ্ধয়েৎ ।
 ইতি তে কথিতং চণ্ড সূর্যভেদনমুত্তমম্ ॥ ৬৮ ॥
 অথ উজ্জায়ী কুস্তকঃ ।
 নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃষ্য মুখমধ্যে চ ধারয়েৎ ।
 হৃদ্রাভ্যাং সমাকৃষ্য বায়ুং বক্ত্রে চ ধারয়েৎ ॥ ৬৯ ॥
 মুখং প্রফুল্লং সংরক্ষ্য কুর্যাজ্জালন্ধরং ততঃ ।
 আশক্তি কুস্তকং কৃষ্বা ধারয়েদবিরোধতঃ ॥ ৭০ ॥
 উজ্জায়ীকুস্তকং কৃষ্বা সর্বকার্যানি সাধয়েৎ ।
 ন ভবেৎ কফরোগশ্চ ক্রুরবায়ুরজীর্ণকম্ ॥ ৭১ ॥
 আমবাতঃ ক্ষয়ঃ কাসো স্বরশ্লীহা ন বিদ্যতে ।
 জরামৃত্যুবিনাশায় চোজ্জায়ীং সাধয়েন্নরঃ ।
 নশ্যন্তি সকলা রোগাঃ সাধনাদস্য নিশ্চিতম্ ॥ ৭২ ॥
 অথ শীতলীকুস্তকঃ ।
 জিহ্বয়া বায়ুমাকৃষ্য উদরে পূরয়েচ্ছনৈঃ ।
 ক্ষণং চ কুস্তকং কৃষ্বা নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পুনঃ ॥ ৭৩ ॥
 সর্বদা সাধয়েদ্যোগী শীতলীকুস্তকং শুভম্ ।
 অজীর্ণং কফপিত্তং চ নৈব তস্য প্রজায়তে ॥ ৭৪ ॥
 অথ ভগ্নিকাকুস্তকঃ ।
 ভগ্নৈব লোহকারাণাং যথাক্রমেণ সম্বমেৎ ।
 তথা বায়ুং চ নাসাভ্যামুভাভ্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ ॥ ৭৫ ॥
 এবং বিংশতিবারং চ কৃষ্বা কুর্যাক্ষ কুস্তকম্ ।
 তদন্তে চালয়েদ্বায়ুং পূর্বোক্তং চ যথাবিধি ॥ ৭৬ ॥
 ত্রিবারং সাধয়েদেনং ভগ্নিকাকুস্তকং সুধীঃ ।
 ন চ রোগো ন চ ক্লেশ আরোগ্যং চ দিনে দিনে ॥ ৭৭ ॥
 অথ ব্রামরীকুস্তকঃ ।
 অর্ধরাত্রে গতে যোগী জলুনাং শব্দবর্জিতে ।
 কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং কুর্যাক্ষ পূরককুস্তকম্ ॥ ৭৮ ॥
 শৃণুয়াদক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তর্গতং শুভম্ ।

প্রথমং জিঃজীনাৎ চ বংশীনাৎ ততঃ পরম্ ॥ ৭৯ ॥
 মেঘজর্জরভ্রামরী ঘণ্টাকাংস্যং ততঃ পরম্ ।
 তুরীভেরীমৃদঙ্গাদিনিদানকদুন্দুভিঃ ॥ ৮০ ॥
 এবং নানাবিধো নাদো জায়তে নিত্যমভ্যসাৎ ।
 অনাহতস্য শব্দস্য তস্য শব্দস্য যো ধ্বনিঃ ॥ ৮১ ॥
 ধ্বনেরন্তর্গতং জ্যোতির্জ্যোতিরন্তর্গতং মনঃ ।
 তন্মনো বিলয়ং যাতি তদ্বিশ্লেষঃ পরমং পদম্ ।
 এবং ভ্রামরীসংসিদ্ধিঃ সমাধিসিদ্ধিমাগ্নুয়াৎ ॥ ৮২ ॥
 জপাদষ্টগুণং ধ্যানং ধ্যানাদষ্টগুণং তপঃ ।
 তপসোহষ্টগুণং গানং গান্যং পরতরং নহি ॥
 অথ মূর্ছাকুস্তকঃ ।
 সুখেন কুস্তকং কৃৎস্না মনশ্চ ব্রুবোরন্তরম্ ।
 সন্ত্যজ্য বিষয়ান্পর্যাব্ধানোমূর্ছা সুখপ্রদা ।
 আত্মনি মনসো যোগাদানন্দো জায়তে ধ্রুবম্ ॥ ৮৩ ॥
 এবং নানাবিধাহংনন্দো জায়তে নিত্যমভ্যসাৎ ।
 এবমভ্যাসযোগেন সমাধিসিদ্ধিমাগ্নুয়াৎ ॥ ৮৪ ॥
 মূর্ছাপ্রাণায়ামতোহস্মাৎপ্রত্যাহারঃ সুসিধ্যতি ।
 বাসনায়াঃ ক্ষয়স্তত্ত্বগানকার্যং মনোলয়ঃ ॥
 অনেন প্রাণায়ামেন মনোনাশো ভবত্যলম্ ।
 সর্বাধিব্যাধিবিলয়ে মহৌষধময়ং ধ্রুবম্ ॥
 ভুজঙ্গিন্যাঃ শ্বাসবশাদজপা জায়তে ননু ।
 হঙ্কারেণ বহির্যাতি সংকারেণ বিশেৎপুনঃ ॥ ৮৫ ॥
 ষট্শতানি দিবারাত্রৌ সহস্রাণ্যেকবিংশতিঃ ।
 অজপাং নাম গায়ত্রীং জীবো জপতি সর্বদা ॥ ৮৬ ॥
 মূলাহংধারে যথা হংসস্তথা হি হৃদি পঙ্কজে ।
 তথা নাসাপুটদ্বন্দ্বৈ ত্রিভির্হংসসমাগমঃ ॥ ৮৭ ॥
 ষণ্মবত্যঙ্গুলীমানং শরীরং কর্মরূপকম্ ।
 দেহাদ্বহির্গতো বায়ুঃ স্বভাবাদ্বাদশাঙ্গুলিঃ ॥ ৮৮ ॥
 গায়নে ষোড়শাঙ্গুল্যো ভোজনে বিংশতিস্তথা ।
 চতুর্বিংশাঙ্গুলিঃ পশ্বে নিদ্রায়াং ত্রিংশদঙ্গুলিঃ ।
 মৈথুনে ষট্টিত্রিশদুজ্জং ব্যায়ামে চ ততোহধিকম্ ॥ ৮৯ ॥
 স্বভাবেহস্য গতের্ন্যুনে পরমায়ুঃ প্রবর্ধতে ।
 আয়ুঃক্ষয়োহধিকে প্রোক্তো মারুতে চাহন্তরান্নতে ॥ ৯০ ॥
 তস্মাৎপ্রাণে স্থিতে দেহে মরণং নৈব জায়তে ।
 বায়ুনা ঘটসম্বন্ধে ভবেৎকেবলকুস্তকম্ ॥ ৯১ ॥
 যাবজ্জীবং জপেন্নম্রমজপাসংখ্যাকেবলম্ সখ্যা দ্বিগুণা ।
 অদ্যাবধি ধৃতং সখ্যাবিভ্রমং কেবলীকৃতে ॥ ৯২ ॥
 অত এব হি কর্তব্যঃ কেবলীকুস্তকো নরৈঃ ।
 কেবলী চাহজপাসংখ্যা দ্বিগুণা চ মনোন্মনী ॥ ৯৩ ॥
 নাসাভ্যাং বায়ুমাক্ষ্য কেবলং কুস্তকং চরেৎ ।
 একাদিকচতুঃষষ্টিং ধারয়েৎপ্রথমে দিনে ॥ ৯৪ ॥
 কেবলীমষ্টধা কুর্যাদ্যামে যামে দিনে দিনে ।
 অথবা পঞ্চধা কুর্যাদ্যথা তৎকথ্যামি তে ॥ ৯৫ ॥
 প্রাতর্মধ্যাহ্নসায়াহ্নে মধ্যৈ রাত্রিচতুর্থকে ।
 ত্রিসংখ্যমথবা কুর্যৎসমমানে দিনে দিনে ॥ ৯৬ ॥
 পঞ্চবারং দিনে বৃদ্ধির্বৈরেকং চ দিনে তথা ।
 অজপাপরিমাণং চ যাবৎসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৯৭ ॥
 প্রাণায়ামং কেবলীং চ তদা বদতি যোগবিৎ ।

কেবলীকুণ্ডকে সিদ্ধে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৯৮ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগপ্রকরণে
প্রাণায়ামপ্রয়োগো নাম পঞ্চমোপদেশঃ ॐ ॥

ধ্যানযোগো নাম ষষ্ঠোপদেশঃ

ঘেরণ্ড উবাচ ।

স্থূলং জ্যোতিস্তথা সূক্ষ্মং ধ্যানস্য ত্রিবিধং বিদুঃ ।

স্থূলং মূর্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ং তথা ।

সূক্ষ্মং বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলীপরদেবতা ॥ ১ ॥

অথ স্থূলধ্যানম্ ।

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েৎ সুধাসাগরমুত্তমম্ ।

তন্মধ্যে রত্নদ্বীপং তু সুরত্নবালুকাময়ম্ ॥ ২ ॥

চতুর্দিশু নীপতরুং বহুপুষ্পসমন্বিতম্ ।

নীপোপবনসঙ্কুলৈর্বেষ্টিতং পরিখা ইব ॥ ৩ ॥

মালতীমল্লিকাজাতীকেশরৈশ্চম্পকৈস্তথা ।

পারিজাতৈঃ স্থলপদ্মৈর্গন্ধামোদিতদিঙ্ঘুথৈঃ ॥ ৪ ॥

তন্মধ্যে সংস্মরেদ্যোগী কল্পবৃক্ষং মনোহরম্ ।

চতুঃশাখাচতুর্বেদং নিত্যপুষ্পফলান্বিতম্ ॥ ৫ ॥

ব্রহ্মরাজঃ কোকিলাস্তত্র গুণগুণি নিগদন্তি চ ।

ধ্যায়েত্তত্র স্থিরো ভূত্বা মহামানিক্যমণ্ডপম্ ॥ ৬ ॥

তন্মধ্যে তু স্মরেদ্যোগী পর্যঙ্কং সুমনোহরম্ ।

তত্রৈষ্টদেবতাং ধ্যায়েদ্যদ্ব্যানং গুরুভাষিতম্ ॥ ৭ ॥

যস্য দেবস্য যদ্রূপং যথা ভূষণবাহনম্ ।

তদ্রূপং ধ্যায়তে নিত্যং স্থূলধ্যানমিদং বিদুঃ ॥ ৮ ॥

প্রকারান্তরম্ ।

সহস্রারে মহাপদ্মে কর্ণিকায়াম্ বিচিন্তয়েৎ ।

বিলগ্নসহিতং পদ্মং দ্বাদশৈর্দলসংযুতম্ ॥ ৯ ॥

শুক্রবর্ণং মহাতেজো দ্বাদশৈর্বীজভাষিতম্ ।

হসক্ষমলবরমুং হসখক্রেং যথাক্রমম্ ॥ ১০ ॥

তন্মধ্যে কর্ণিকায়াম্ তু অকথাদিরেখাত্রয়ম্ ।

হলক্ষকোণসংযুক্তং প্রণবং তত্র বর্ততে ॥ ১১ ॥

নাদবিন্দুময়ং পীঠং ধ্যায়েত্তত্র মনোহরম্ ।

তত্রোপরি হংসযুগ্মং পাদুকা তত্র বর্ততে ॥ ১২ ॥

ধ্যায়েত্তত্র গুরুং দেবং দ্বিভুজং চ ত্রিলোচনম্ ।

শ্বেতাস্বরধরং দেবং শুক্রগন্ধানুলেপনম্ ॥ ১৩ ॥

শুক্রপুষ্পময়ং মাল্যং রক্তশক্তিসমন্বিতম্ ।

এবংবিধগুরুধ্যানাং স্থূলধ্যানং প্রসিধ্যতি ॥ ১৪ ॥

অথ জ্যোতির্ধ্যানম্ ।

ঘেরণ্ড উবাচ ।

কথিতং স্থূলধ্যানং তু তেজোধ্যানং শৃণুস্ব মে ।

যদ্ব্যানেন যোগসিদ্ধিরাত্মপ্রত্যক্ষমেব চ ॥ ১৫ ॥

মূলাহংধারে কুণ্ডলিনী ভুজগাকাররূপিনী ।
জীবাহংস্মা তিষ্ঠতি তত্র প্রদীপকলিকাকৃতিঃ ।
ধ্যায়েতেজোময়ং ব্রহ্ম তেজোধ্যানং পরাংপরম্ ॥ ১৬ ॥
প্রকারান্তরম্ ।
নাভিমূলে স্থিতং সূর্যমণ্ডলং বহিসংযুতম্ ।
ধ্যায়েতেজো মহদ্ব্যপ্তং তেজোধ্যানং তদেব হি ॥ ১৭ ॥
প্রকারান্তরম্ ।
ব্রুবোর্মধ্যে মনোৰ্ধ্বে চ যত্তেজঃ প্রণবাহংস্ককম্ ।
ধ্যায়েচ্ছালাহংবলীযুক্তং তেজোধ্যানং তদেব হি ॥ ১৮ ॥
অথ সূক্ষ্মধ্যানম্ ।
ঘেরণ্ড উবাচ ।
তেজোধ্যানং শ্রুতং চণ্ড সূক্ষ্মধ্যানং শৃণু মে ।
বহুভাগ্যবশাদ্যস্য কুণ্ডলী জাগ্রতী ভবেৎ ॥ ১৯ ॥
আত্মনা সহ যোগেন নেত্ররন্ধ্রাঘ্নিনির্গতা ।
বিহরেদ্রাজমার্গে চ চঞ্চলস্থান্ন দৃশ্যতে ॥ ২০ ॥
শাস্ত্রবীমুদ্রয়া যোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতি ।
সূক্ষ্মধ্যানমিদং গোপ্যং দেবানাংপি দুর্লভম্ ॥ ২১ ॥
স্থূলধ্যানাচ্ছতগুণং তেজোধ্যানং প্রচক্ষতে ।
তেজোধ্যানাল্পক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং পরাংপরম্ ॥ ২২ ॥
ইতি তে কথিতং চণ্ড ধ্যানযোগং সুদুর্লভম্ ।
আত্মা সাক্ষান্তুবেদ্যস্মাতস্মাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২৩ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগে
সম্প্রসাধনে ধ্যানযোগো নাম ষষ্ঠোপদেশঃ ॐ ॥

সমাধিযোগো নাম সপ্তমোপদেশঃ

ঘেরণ্ড উবাচ ।
সমাধিশ্চ পরো যোগো বহুভাগ্যেন লভ্যতে ।
গুরোঃ কৃপাপ্রসাদেন প্রাপ্যতে গুরুভক্তিতঃ ॥ ১ ॥
বিদ্যাপ্রতীতিঃ স্বগুরুপ্রতীতিরাত্মপ্রতীতির্মনসঃ প্রবোধঃ ।
দিনে দিনে যস্য ভবেৎস যোগী সুশোভনাত্যাসমুপৈতি সদ্যঃ ॥ ২ ॥
ঘটাদ্ভিন্নং মনঃ কৃৎস্না ঐক্যং কুর্যাৎপরাত্মনি ।
সমাধিং তং বিজানীয়াপ্নুক্তসংশ্রুতা দশাদিভিঃ ॥ ৩ ॥
অহং ব্রহ্ম ন চান্যোহস্মি ব্রহ্মৈবাহং ন শোকভাক্ ।
সঙ্কিতানন্দরূপোহহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাববান্ ॥ ৪ ॥
শাস্ত্রব্য্যা চৈব ভ্রামর্যা থেচর্যা যোনিমুদ্রয়া ।
ধ্যানং নাদং রসানন্দং লয়সিদ্ধিশ্চতুর্বিধা ॥ ৫ ॥
পঞ্চধা ভক্তিয়োগেন মনোমূৰ্ছা চ ষষ্টিধা ।
ষষ্টিধোহং রাজযোগঃ প্রত্যেকমবধারয়েৎ ॥ ৬ ॥
অথ ধ্যানযোগসমাধিঃ ।
শাস্ত্রবীং মুদ্রিকাং কৃৎস্না আত্মপ্রত্যক্ষমানয়েৎ ।
বিন্দু ব্রহ্মময়ং দৃষ্ট্বা মনস্তত্র নিয়োজয়েৎ ॥ ৭ ॥

থমধ্যে কুরু চান্নানমাত্মমধ্যে চ থং কুরু ।
 আত্মানং থময়ং দৃষ্ট্বা ন কিঞ্চিদপি বাধতে ।
 সদানন্দময়ো ভূত্বা সমাধিস্থো ভবেন্নরঃ ॥ ৮ ॥
 অথ নাদযোগসমাধিঃ ।
 অনিলং মন্দবেগেন ভ্রামরীকুস্তকং চরেৎ ।
 মন্দং মন্দং রেচয়েদ্রায়ুং ভৃঙ্গনাদং ততো ভবেৎ ॥ ৯ ॥
 অন্তঃস্থং ভ্রমরীনাদং শ্রুত্বা তত্র মনো নয়েৎ ।
 সমাধির্জায়তে তত্র আনন্দঃ সোহহমিত্যতঃ ॥ ১০ ॥
 অথ রসনানন্দযোগসমাধিঃ ।
 খেচরীমুদ্রাসাধনাদ্রসনোদ্ধর্গতা যদা ।
 তদা সমাধিসিদ্ধিঃ স্যাদ্ধিষ্টা সাধারণক্রিয়াম্ ॥ ১১ ॥
 অথ লয়সিদ্ধিযোগসমাধিঃ ।
 যোনিমুদ্রাং সমাসাদ্য স্বয়ং শক্তিময়ো ভবেৎ ।
 সুশৃঙ্গাররসেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মনি ॥ ১২ ॥
 আনন্দময়ঃ সমুদ্রা ঐক্যং ব্রহ্মণি সমুবেৎ ।
 অহং ব্রহ্মেতি চাহৈতৎ সমাধিস্তেন জায়তে ॥ ১৩ ॥
 অথ ভক্তিযোগসমাধিঃ ।
 স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েদিষ্টদেবস্বরূপকম্ ।
 চিন্তয়েদ্ধক্তিযোগেন পরমাত্মাদপূর্বকম্ ॥ ১৪ ॥
 আনন্দাশ্রুপুলকেন দশাভাবঃ প্রজায়তে ।
 সমাধিঃ সমুবেত্তেন সমুবেচ্চ মনোন্মনী ॥ ১৫ ॥
 অথ রাজযোগসমাধিঃ ।
 মনোমূর্ছাং সমাসাদ্য মন আত্মনি যোজয়েৎ ।
 পরাত্মনঃ সমায়োগাৎ সমাধিঃ সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৬ ॥
 অথ সমাধিযোগমাহাত্ম্যম্ ।
 ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধির্মুক্তিলক্ষণম্ ।
 রাজযোগঃ সমাধিঃ স্যাদেকাত্মান্যেব সাধনম্ ।
 উন্মনী সহজাবস্থা সর্বে চৈকাত্মবাচকাঃ ॥ ১৭ ॥
 জলে বিষ্ণুঃ স্থলে বিষ্ণুর্বিষ্ণুঃ পর্বতমস্তকে ।
 জ্বালামালাকূলে বিষ্ণুঃ সর্বং বিষ্ণুময়ং জগৎ ॥ ১৮ ॥
 ভূচরাঃ খেচরাশ্চামী যাবন্তো জীবজন্তবঃ ।
 বৃক্ষশুল্কলতাবল্লীতৃণাদ্যা বারিপর্বতাঃ ।
 সর্বং ব্রহ্ম বিজানীয়াৎ সর্বং পশ্যতি চাত্মনি ॥ ১৯ ॥
 আত্মা ঘটস্থচৈতন্যমদ্বৈতং শাস্বতং পরম্ ।
 ঘটাদ্বিভিন্নতো গুস্তা বীতরাগং বিবাসনম্ ॥ ২০ ॥
 এবং মিথঃ সমাধিঃ স্যাৎ সর্বসঙ্কল্পবর্জিতঃ ।
 স্বদেহে পুত্রদারাদিবান্ধবেষু ধনাদিশু ।
 সর্বেষু নির্মমো ভূত্বা সমাধিঃ সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ২১ ॥
 তস্মৈ লয়ামৃতং গোপ্যং শিবোক্তং বিবিধানি চ ।
 তেষাং সঙ্ক্ষেপমাদায় কথিতং মুক্তিলক্ষণম্ ॥ ২২ ॥
 ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধির্দুর্লভঃ পরঃ ।
 যং গুস্তা ন পুনর্জন্ম জায়তে ভূমিমণ্ডলে ॥ ২৩ ॥

ইতি শ্রীঘেরগুপ্তসংহিতায়াং ঘেরগুপ্তযোগেশ্বরনৃপচণ্ডকাপালিসংবাদে
 ঘটস্থযোগসাধনে যোগস্য সপ্তসারে সমাধিযোগো নাম
 সপ্তমোপদেশঃ সমাপ্তঃ ॐ ॥

নবীনশ্লোকবৰ্ণনো নামাষ্টমোপদেশঃ

অথ পরিশিষ্টগ্রন্থঃ ।

প্রাতঃ স্মরামি যদুনন্দনকৃষ্ণচন্দ্রং

প্রাতর্ভজামি রঘুনন্দনরামচন্দ্রম্ ।

প্রাতর্নমামি তেজোময়সূর্যচন্দ্রং

প্রাতঃ স্মরামি জগদেককৃপাকরহ্রম্ ॥ ১ ॥

প্রাতঃ স্মরামি গণনায়কমেব মুখ্যং

প্রাতর্নমামি গৌরীপতিমম্বুজাক্ষম্ ।

প্রাতর্ভজামি সুখদং জগদাদিহেতুং

প্রাতঃ স্মরামি হরিশীশমজং দয়ালুম্ ॥ ২ ॥

প্রাতঃ স্মরামি গোপালনতঃপরং বৈ

প্রাতর্নমামি গোপীসুতনন্দলালম্ ।

প্রাতর্ভজামি হরিদাসিবিহারিবালাং

প্রাতঃ স্মরামি রাধাদিয়ুতং হি চন্দ্রম্ ॥ ৩ ॥

ইতি শ্রীঘেরগুণসংহিতায়াং সর্বযোগসাররাধাচন্দ্রশর্মকৃত-
নবীনশ্লোকবৰ্ণনো নামাষ্টমোপদেশঃ ওঁ ॥